

**TOM telefon**<sup>®</sup> je socialno varstveni program, ki deluje pri Zvezi prijateljev mladine Slovenije.

TOM – telefon za otroke in mladostnike deluje pri Zvezi prijateljev mladine Slovenije že od leta 1990, ko je bil ustanovljen na pobudo Komisije za otrokove pravice. Leta 1995 se je vzpostavila Nacionalna mreža TOM, ko so se različne svetovalne skupine po Sloveniji povezale z enotno brezplačno telefonsko številko 080 1234. Nova številka 116 111 je bila uvedena v letu 2012, razlog za spremembo pa je narekovala direktiva Evropske komisije, ki je uvedla poenotenje telefonskih števil za vse humanitarne projekte na območju Evropske unije in eden od njih je storitev »116 111 - telefon za otroke v stiski«. Telefonska številka je brezplačna in klicalcem omogoča anonimnost. Za otroke in mladostnike je telefon dosegljiv vsak dan med 12. in 20. uro na brezplačni telefonski številki 116 111.

Mladi so ena od najbolj intenzivnih skupin uporabnikov spleta, zato smo leta 2007 vzpostavili spletni portal E-TOM ([www.e-tom.si](http://www.e-tom.si)), kjer mladi dobijo informacije o temah, ki jih najpogosteje izpostavijo. Prav tako nam lahko uporabniki pošljejo vprašanje preko spletnega obrazca ali vprašanje pošljejo direktno na naslov [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si). Leta 2013 smo odprli spletno klepetalnico, do katere uporabniki dostopajo na spletni strani TOM telefona [www.e-tom.si](http://www.e-tom.si). Z namenom približevanja mladim smo povečali tudi našo prisotnost in aktivnosti na družbenih omrežjih.

Trenutno v okviru Nacionalne mreže TOM aktivno deluje 9 svetovalnih skupin: Ajdovščina, Idrija, Tolmin, Krško, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice in Velenje.

Vsi svetovalci na TOM telefonu so prostovoljci, usposobljeni za tovrstno delo. V letu 2020 so opravili **5578** prostovoljskih ur.

### **COVID-19 in TOM telefon**

Zaradi ukrepov za preprečevanje širjenja virusa so otroci in mladostniki postali tisti, ki jih je korona kriza verjetno najbolj prizadela. Prekinitev vrtčevskega in šolskega življenja, za mnoge otroke pomeni izgubo pomembnega varovalnega dejavnika. Iz več vidikov. Na primer zaradi stika s prijatelji, zaradi možnosti dobiti kvalitetno učno pomoč, zaradi možnosti umika iz družine z nefunkcionalnimi vzorci. Varovalni dejavnik za duševno in fizično zdravje otrok so tudi šolske in obšolske dejavnosti, ki so bile prekinjene. Prekinjene so bile tudi dejavnosti v mreži za duševno zdravje. Prav tako pa otroci in mladostniki že zaradi svoje starosti potrebujejo podporo in varnost, razlago kaj se pravzaprav dogaja in jasno usmeritev kako naprej. Tega pa kot sestavni del ukrepov žal še niso dobili.

Na Tomu smo opazili, da so najpogostejše teme, zaradi katerih so se otroci in mladostniki običajno obračali na nas: torej ljubezen, telesni razvoj in spolnost, vrstniki v času epidemije stopile v ozadje. V ospredje pa so stopile stiske povezane z duševnim zdravjem in družino.

Stiske povezane z duševnim zdravjem, ki so v tem obdobju še posebej stopile v ospredje so panični napadi, nespečnost, tesnoba, depresija, osamljenost, samopoškodovanje in samomorilne misli. O poslabšanju stanja so poročali tako otroci in mladostniki brez predhodnih težav na področju duševnega zdravja, še bolj pa tisti, ki so se s težavami na področju duševnega zdravja soočali že pred epidemijo. Zanje je bila to huda dodatna obremenitev. Kot problem so navajali zelo dolge čakalne dobe za psihološko in psihiatrično

obravnavo, oni pa so bili tukaj in zdaj v duševni stiski, zato jim je klic na Tom telefon predstavljal razbremenitev, podporo, opolomočenje, da so lažje zdržali s težkimi občutki in poiskali vire moči znotraj sebe in v svoji okolici. Še več je takšnih, ki niso v nobeni strokovni obravnavi. Sami povedo, da razmišljajo o samomoru, da se samopoškodujejo. Mi lahko preverimo trajanje, stopnjo ogroženosti, vendar ne moremo voditi psihološke ali psihiatrične obravnave. Zato je zelo pomembno, da celoten sistem pomoči v resnici deluje.

**Podatki TOM telefona za leto 2021** kažejo na nadaljevanje trenda iz leta 2020, ko so sicer tradicionalno prisotne tematike kot so telesni razvoj, vrstniki, ljubezen in spolnost, šola stopile v ozadje, v ospredje pa so prišle težave povezane z odnosi v družini in psihičnimi težavami. Tako kot l. 2020 smo tudi l. 2021 največjo rast zabeležili med tematikami, ki nakazujejo na resne stiske: samomor, psihične težave in zlorabe. Število kontaktov zaradi psihičnih težav je poraslo v absolutnem in relativnem pogledu. V preteklih petih letih (2016-2020) je bilo v povprečju v prvem polletju 8,5% kontaktov povezanih s psihičnimi težavami. V prvem polletju letošnjega leta je takšnih 16,6%. Trend največje rasti predstavlja samomorilno vedenje mladih. Njihov porast je kar 3,7 kraten. V prvih šestih mesecih letošnjega leta je vsak petnajsti kontakt na TOM-u zabeležil samomorilne težnje. V petletnem povprečju (2016-2020) pa je vsak petdeseti kontakt TOM zabeležil samomorilne težnje.

**To pomeni, da se zaradi več dejavnikov, otroci na nas obračajo v stanjih, kjer bi potrebovali strokovno obravnavo. To so zahtevne situacije tudi za naše svetovalce, ki so prostovoljci, saj bi ti uporabniki potrebovali pomoč strokovnjakov. Ta novo nastala situacija je prinesla nove obveznosti tudi za strokovno službo: dodatne intervizije, supervizije, večerno dežuranja na telefonu kot dodatna pomoč svetovalcem.**

#### **Odziv TOM-a na izredne razmere:**

Na TOM telefonu smo zaradi stalnih analiz podatkov, lahko takoj ugotovili, da se položaj otrok in mladostnikov spreminja in da ima epidemija nanje pomemben vpliv. Zato smo kot odziv na nastale razmere uvedli vrsto ukrepov:

- a) **Okrepili smo svetovalno delo:** dodatno smo usposabljali naše svetovalce za delo s težkimi klici.
- b) Strokovna služba in supervizorji smo **ustanovili krizni tim**, ki je namenjen ukrepanju, v primerih ogrožanja lastnega življenja, hudih psihičnih stik, ali suma ogroženosti otroka.
- c) Na TOM-vem spletnem portalu smo v rubriki **ZBIRALNIK IDEJ** objavljali informacije glede koronavirusa in ideje za preživljanje prostega časa.
- d) Objavili smo **video nagovore** za starše in otroke na temo družinskih odnosov in skrbi za duševno zdravje.
- e) **Delo z mediji:** Podali smo več izjav za medije o naših dejavnostih in spremembi urnika delovanja.
- f) **TOM telefon<sup>®</sup> je postal član Operativne skupine** za izvajanje psihološke pomoči v času epidemije, pod okriljem NIJZ, v kateri sodelujemo pri izvajanju Aktivnost: 4.1. Vzpostavitev enotne brezplačne telefonske številke za psihološko podporo 080 51 00.
- g) V okviru naše mednarodne organizacije **Child helpline international** samo bili vključeni v longitudinalno raziskavo o posledicah epidemije, kot jo zaznavamo telefoni za otroke in mladostnike.



Telefon za otroke in mladostnike



Odgovor je pogovor.

Zveza Prijateljev  
Mladine Slovenije®

- h) Uvedli smo vrsto varovalnih zaščitnih ukrepov, ki so v podporo zaposlenim in svetovalcem-prostovoljcem.

Pripravila:

**Tjaša Bertoncelj**

Strokovna vodja NM TOM

Zveza prijateljev mladine Slovenije

Dimičeva 9

1000 Ljubljana

tel. 01 239 67 17

gsm: 031 718 512

fax. 01 239 67 22

e-mail: [tjasa.bertoncelj@zpms.si](mailto:tjasa.bertoncelj@zpms.si)

web: [www.zpms.si](http://www.zpms.si)

**ZA SREČNO OTROŠTVO VSEH OTROK** - 1 odstotek dohodnine lahko brezplačno namenite za programe ZPMS

Zveza Prijateljev  
Mladine Slovenije®



Odgovor je pogovor.